**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING BERFOKUS PADA EMOSI DENGAN PEMAAFAN PADA KORBAN KEKERASAN VERBAL MAHASISWA UNIVERSITAS DI YOGYAKARTA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION FOCUSED COPING STRATEGIES AND FORGIVENESS IN VICTIMS OF VERBAL VIOLENCE IN YOGYAKARTA UNIVERSITY STUDENTS**

**Ni Gusti Ayu Paramitha Putri Mawarwati, Angelina Dyah Arum S, M.Psi., Psikolog**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[18081379@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:18081379@student.mercubuana-yogya.ac.id)

087824961928

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dengan pemaafan pada korban kekerasan verbal dikalangan mahasiswa Universitas di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara strategi koping berfokus emosi dengan pemaafan pada korban kekerasan verbal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 130 mahasiswa di Yogyakarta dengan usia rentang 18-29 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) dan skala Strategi Koping Berfokus pada Emosi mengacu pada *The Ways Of Coping Questionnaire* (WCQ). Hasil analisis product moment untuk variabel strategi koping berfokus pada emosi dengan pemaafan menunjukkan rxy = 0, 781 (p < 0,01) berarti bahwa hipotesis terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi koping berfokus pada emosi dengan pemaafan pada korban kekerasan verbal diterima. Semakin tinggi strategi koping berfokus emosi maka semakin tinggi pemaafan, sebaliknya semakin rendah strategi koping berfokus pada emosi maka semakin rendah pemaafan yang dialami pada korban kekerasan verbal. Hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh nilai (R2) sebesar 0,610, variabel strategi koping berfokus pada emosi memiliki kontribusi sebesar 61% terhadap pemaafan dan sisanya sebesar 39% dipengaruhi oleh variabel lain.

**Kata Kunci:** Strategi Koping Berfokus Pada Emosi, Pemaafan, Korban Kekerasan Verbal

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between emotion focused coping strategies and forgiveness for victims of verbal violence among university students in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between emotion focused coping strategies and forgiveness for victims of verbal abuse. This study uses a quantitative method with the number of subjects 130 students in Yogyakarta with an age range of 18-29 years. The data collection method used the Heartland Forgiveness Scale (HFS) and the Emotion-Focused Coping Strategy scale referring to The Ways Of Coping Questionnaire (WCQ). The results of product moment analysis for the coping strategy variable focusing on emotions with forgiveness rxy = 0.781 (p < 0.01) means that there is a significant positive relationship hypothesis between emotion focused coping strategies and forgiveness for victims of verbal abuse received. The higher the emotion-focused coping strategy, the higher the forgiveness, conversely the lower the emotion-focused coping strategy, the lower the forgiveness experienced by victims of verbal violence. The result of the calculation of the coefficient of determination obtained is 0.610, the variable of emotion focused coping strategies has a contribution of 61% to forgiveness and the remaining 39% is influenced by other variables.*

***Keywords:*** *Emotion Focused Coping Strategies, Forgiveness, Victims of Verbal Violence*

**PENDAHULUAN**

Maraknya kekerasan verbal dalam pola komunikasi merupakan salah satu bentuk kekerasan yang menyebabkan terganggunya kondisi psikologis individu (Anjari, 2014). Menurut Rasyid (2013) kekerasan verbal dimaknai salah satu bentuk kekerasan yang bersifat halus dan dilakukan dengan menggunakan kata-kata kasar, jorok, dan menghina.

Berdasarkan data survei online data dari Sistem Informasi Gender dan Anak (SIGA) terhadap kekerasan di Yogyakarta tahun 2021 menyatakan sebanyak 245 kasus kekerasan terjadi pada laki-laki maupun perempuan dengan kurang lebih 45% kekerasan psikis meliputi melarang, mengancam,menuduh, mengejek, kritik pedas, memaksa, memfitnah yang paling banyak dialami oleh perempuan (Suarajogja, 2022). Dampak dari kekerasan verbal pada korban sangat berpengaruh dalam kondisi mental atau psikis menghadapi aktivitas sehari-harinya (Silvia, 2020).

Sebagai upaya untuk bisa keluar dari kondisi emosional yang negatif, korban kekerasan verbal diharapkan melakukan salah satu cara yang dapat memulihkan kondisi psikologis adalah dengan pemaafan pada dirinya sehingga dapat keluar dan selanjutnya menghadapi kesakitan yang telah dialami selama berada dalam peristiwa kekerasan tersebut (Natasya & Susilawati, 2020). Kurniawan (2019) pemaafan sangat mengoptimalkan apa yang ada dalam diri seseorang, memaafkan adalah suatu proses atau tahap untuk mengubah perasaan negatif yang didapat menjadi kearah yang lebih positif.

Pemaafan menjadi hal yang sangat penting pada korban kekerasan verbal yang diangkat oleh peneliti karena ketika individu tidak mampu untuk memaafkan, maka akan memperoleh berbagai kerugian diantaranya yaitu hati dipenuhi emosi negatif seperti perasaan dendam, benci, dan marah terhadap orang lain maupun situasi yang telah menyakitinya. Rasa dendam, benci dan marah sangat berpengaruh terhadap psikologis individu (Lestari, 2016). Namun setelah semua kesakitan dan penderitaan yang korban alami, pemaafan tidak akan menjadi suatu hal yang mudah untuk dilakukan (Natasya & Susilawati, 2020).

Thompson (2005) menyatakan bahwa pemaafan merupakan upaya menempatkan suatu peristiwa pelanggaran yang menyakitkan sedemikian rupa hingga respon individu terhadap pelaku, kejadian, maupun akibat dari adanya pelanggaran yang diubah dari negatif menjadi netral ataupun positif. Penelitian Pariartha dkk (2022) bahwa 143 perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran salah satu diantaranya kekerasan psikis berbentuk kekerasan verbal yang sebagian besar memiliki pemaafan berada pada kategori rendah sebesar 52.45%. Hal tersebut menunjukkan pemaafan yang tergolong dalam kategori rendah pada korban kekerasan.

Menurut Worthington (2005) menyebutkan ada empat faktor pemaafan, yakni : 1) empati, 2) strategi koping, 3) spiritualitas dan religiusitas, dan 4) kepribadian. Berdasarkan faktor diatas, peneliti fokus pada strategi koping sebagai faktor prediktor yang mempengaruhi pemaafan. Menurut Sarafino (2008) strategi koping merupakan sebuah proses dimana individu berusaha mengatur pertentangan antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang dapat menimbulkan stres. Strategi koping menurut Folkman dan Lazarus (dalam Sarafino, 2006) secara umum strategi koping dibedakan dalam dua aspek yang dilakukan individu yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused form of coping mechanism*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*).

Lazarus dan Folkman (dalam Wanti, dkk 2016) mengungkapkan bahwa strategi koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) adalah suatu usaha atau langkah yang dilakukan individu guna mengurangi maupun menghilangkan stres berupa proses kognitif yang diarahkan sebagai upaya mengurangi tekanan emosional. Berdasarkan bentuk strategi koping berfokus pada emosi menurut Folkman dan Lazarus (1986) mengidentifikasi aspek-aspek strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yaitu, a) Mengabaikan (*distancing*), b) Penghindaran (*escape avoidance*), c) pengendalian diri (*self-control*), d) Menerima keadaan (*accepting responsibility*), e) Penilaian secara positif (*positive reappraisal*). hasil penelitian yang dilakukan oleh Jeter dan Brannon (2016) menunjukkan bahwa beberapa konselor lebih menyarankan agar dapat lebih mudah memaafkan atau terjadinya pemaafan pada individu menggunakan strategi koping berfokus pada emosi dapat dilakukan sebagai kontrol emosi individu. Oleh karena itu, pemaafan individu akan dapat mengatur bagaimana melewati keadaan yang menekan dengan strategi koping yang dimiliki individu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dengan pemaafan pada korban kekerasan verbal dikalangan mahasiswa Universitas di Yogyakarta.

**METODE**

Metode pengumpulan data menggunakan metode skala sebagai alat ukur psikologi untuk mengungkap variabel dari skala psikologis. Menurut Azwar (2015) skala merupakan alat ukur psikologis disajikan berupa pernyataan menungkap indikator sikap maupun perilaku dari atribut dan respon atau jawaban dari subjek tidak didasarkan menurut benar atau salah.

Penelitian ini menggunakan dua skala agar didapatkan data yang diperlukan, yaitu skala pemaafan dan skala strategi koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Berikut merupakan instrumen pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Skala pemaafan

Skala pemaafan yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) yang dikeluarkan secara baku oleh Thompson dan Snyder (2005) dan telah diterjemahkan oleh Chandra (2019) dengan estimasi reliabilitas koefisien *alpha* berkisar antara 0,679 sampai 0,858 dan validitas nilai rix bergerak dari r = 0,272 sampai r = 0,643. pemaafan HFS terdiri dari 18 aitem pernyataan yang dibagi menjadi tiga subskala, yaitu pemaafan pada diri sendiri, pemaafan pada orang lain, dan pemaafan pada situasi. Skala ini direspon dengan empat pilihan jawaban dengan rentang skor 1 sampai 4. Setelah dilakukan uji coba pada skala pemaafan menggunakan *software SPSS 28* menunjukkan bahwa dari 18 aitem tidak terdapat aitem gugur. Koefisien uji daya beda aitem bergerak dari 0,335 sampai 0,846. Reliabilitas skala dalam penelitian ini diuji menggunakan Cronbach Alpha dengan koefisien reliabilitas 0,919.

1. Skala Strategi Koping Berfokus Pada Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Skala strategi koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala *The Ways Of Coping Questionnaire* (WCQ) yang disusun berdasarkan aspek Folkman dan Lazaruz (1988). Skala ini terdiri dari 66 aitem asli yang diterbitkan pada tahun 1985 yang meliputi 2 aspek strategi koping. Kemudian dikembangkan oleh Padyab (2012) skala WCQ dengan 33 aitem skala strategi koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Estimasi reliabilitas koefisien *alpha* berkisar antara 0,7 sampai 0,82 dan validitas nilai rix mencapai koefisien korelasi minimal 0,20. Skala ini direspon dengan empat pilihan jawaban dengan rentang skor 1 sampai 4. Setelah dilakukan uji coba pada skala strategi koping berfokus pada emosi menunjukkan bahwa dari 30 aitem yang diujicobakan menghasilkan 19 aitem yang valid. Pada penelitian ini skala strategi koping berfokus pada emosi menggunakan batas kriteria 0,254. Koefisien uji daya beda aitem bergerak dari -0,21 sampai 0,780. Koefisien reliabilitas Cronbach Alpha setelah gugur dikeluarkan, sebesar 0,911.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Deskripsi Data**
   1. Deskripsi Data Demografis Subjek

Data demografis subjek yang terdapat di dalam penelitian ini diantaranya adalah usia dan jenis kelamin. Dapat dilihat tabel berikut.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Keterangan** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| **Usia** | 18-23 Tahun | 117 | 90 |
|  | 24-29 Tahun | 13 | 10 |
|  | Total | 130 | 100 |
| **Jenis kelamin** | Laki-laki | 34 | 26 |
|  | Perempuan | 96 | 74 |
|  | Total | 130 | 100 |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 130 subjek dalam penelitian ini, dimana subjek terbanyak dengan rentang usia 18-23 tahun dengan jumlah subjek 117 (90%). Mayoritas dari subjek jenis kelamin perempuan terbanyak dengan jumlah subjek 96 (74%).

* 1. Deskripsi data penelitian

Skor rata-rata hipotetik dari pemaafan adalah 45 dan skor rata-rata empirik adalah 49,94, kemudian untuk skor standar deviasi hipotetik dari pemaafan adalah 9 dan skor standar deviasi empirik adalah 7.999. sedangkan pada strategi koping berfokus pada emosi, skor rata-rata hipotetik adalah 47,5 dan skor rata-rata empirik 47,67, lalu skor standar deviasi hipotetik adalah 9,5 dan standar deviasi empirik sebesar 6,504.

* 1. Kategorisasi data penelitian

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel pemaafan, diketahui bahwa subjek penelitian yang berada di dalam kategori sangat rendah sebanyak 10 subjek (7,7% ), kategori rendah sebanyak 37 subjek (28,5%), kategori sedang 43 subjek (33,1%), kategori tinggi sebanyak 34 subjek (26,2%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 6 subjek (4,6%). Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki pemaafan dalam kategori sedang. Sedangkan hasil kategorisasi skor strategi koping berfokus pada emosi yang dimiliki oleh subjek berada di dalam kategori sangat rendah sebanyak 13 subjek (10% ), kategori rendah sebanyak 28 subjek (21,5%), kategori sedang sebanyak 50 subjek (38,5%), kategori tinggi sebanyak 32 subjek (24,6%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 7 subjek (5,4%). Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki strategi koping berfokus pada emosi dalam kategori sedang.

1. **Uji Asumsi**
   1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Sminov untuk variabel strategi koping berfokus pada emosi diperoleh K-S Z = 0, 103 dengan p = 0, 002 (p < 0,050). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel strategi koping berfokus pada emosi tidak mengikuti sebaran data normal. Dalam Hadi (2015) normal atau tidaknya sebaran data penelitian, tidak berpengaruh pada hasil akhir dan ketika subjek berjumlah besar atau jumlah (N) ≥ 30, maka dapat dikatakan data terdistribusi normal. Sedangkan variabel pemaafan diperoleh K-S Z = 0, 076 dengan p = 0, 065 (p ˂ 0,050). Hal ini menunjukkan sebaran data variabel pemaafan mengikuti sebaran data normal.

* 1. Uji Linieritas

Pedoman untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi ˂ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung bukan merupakan hubungan linier. Sedangkan signifikansi ˃ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai F = 207,781 dengan p > 0,001 berarti hubungan antara pemaafan dan strategi koping berfokus pada emosi merupakan hubungan yang linier.

* 1. Uji Hipotesis

Koefisien taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Berdasarkan analisis korelasi diperoleh nilai r = 0, 781 dengan nilai p= 0, 001 (p < 0, 05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara variabel pemaafan dengan strategi koping berfokus pada emosi. Selanjutnya koefisien determinasi (R2) sebesar 0,610 yang menggambarkan sumbangan strategi koping berfokus pada emosi terhadap pemaafan sebesar 61% dan sisanya 39% dipengaruhi oleh variabel lain.

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar (rxy) = 0,781 (p < 0,01). Strategi koping berfokus pada emosi merupakan faktor yang memiliki hubungan dengan pemaafan pada korban kekerasan verbal. Strategi koping berfokus pada emosi dan pemaafan menunjukkan hubungan positif, yangartinya peningkatan strategi koping berfokus pada emosi diikuti dengan peningkatan pemaafan. Sebaliknya, penurunan strategi koping berfokus pada emosi diikuti dengan penurunan pemaafan. Egan & Todorov (2009) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi koping berfokus pada emosi dengan pemaafan pada korban bully di sekolah. Jeter & Brannon (2016) menunjukkan bahwa beberapa konselor menemukan hubungan strategi koping berfokus pada emosi (seperti mencari dukungan emosional) dalam kondisi kontrol emosi individu dapat tinggi memungkinkan lebih mudah terjadinya pemaafan.

mengatasi emosional negatif dan mendorong peningkatan kesehatan mental dan fisik salah satunya dengan pemaafan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara strategi koping berfokus pada emosi dengan pemaafan pada korban kekerasan verbal, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi koping berfokus pada emosi dengan pemaafan pada korban kekerasan verbal.Semakin tinggi strategi koping berfokus emosi maka semakin tinggi pemaafan, begitu pula sebaliknya. Korban kekerasan verbal dengan strategi koping berfokus pada emosi yang tinggi diasumsikan lebih dapat individu melihat sisi baik atau positif dari suatu peristiwa tertentu atau mencoba untuk melupakan sesuatu hal yang berkaitan dengan keadaan yang telah menekan emosi dirinya dan dapat membantu korban kekerasan verbal mengenali, memahami, dan menyadari bahwa dalam memaafkan seseorang, individu harus menghadapi situasi atau kondisi dari permasalahan atau peristiwa yang muncul dengan respon emosional yang baik dan tenang. Sebaliknya, korban kekerasan verbal dengan strategi koping berfokus pada emosi yang rendah akan merasa tidak tenang dalam menghadapi masalah dan selalu merasa terbebani ketika masalah muncul yang dapat mengakibatkan rendahnya pemaafan dalam diri individu.

**SARAN**

1. Bagi subjek penelitian

Untuk para korban kekerasan verbal agar senantiasa tetap meningkatkan strategi koping berfokus pada emosi dengan cara menerima keadaan, pengendalian diri yang baik, dan penilaian secara positif terhadap masalah yang muncul dalam kehidupan agar mudah memaafkan segala hal yang terjadi.

1. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti pemaafan dapat mencari dan mempertimbangkan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti empati, spiritualitas dan religiusitas, kepribadian, maupun variabel dalam diri (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lain-lain) maupun evaluasi terhadap pengalaman hidup.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anjari, W. (2014). *Fenomena Kekerasan Sebagai Bentuk Kejahatan (Violence).* E-Journal Widya Yustisia, Vol. 1(1), 42-51.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Chandra, T. (2019). *Hartland forgiveness scale Indonesia.* Diunduh pada November 2021: <http://www.heartlandforgiveness.com/>

Egan, L. A & Todorov, N. (2009). *Forgiveness As a Coping Strategy to Allow School Students to Deal with The Effect of Being : Theoritical and Empirical discussion.* Journal of Social and Clinical Psychology. 26. 198-222.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). *The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes*. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 992-1003.

Hadi, S. (2015). *Metdologi Riset.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar. ISBN: 9786022294252.

Jeter, W. K., & Brannon, L. A. (2016). *Perceived and Actual Effectiveness of Coping Strategies Used When Forgiving.* Journal Counseling and Values. Vol 6.

Kurniawan, C., Dra. Partini, M.Si. (2019). *Memaafkan oleh Korban Kekerasan Verbal.* Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Lestari, D. I., Agung, I. M. (2016). *Empati dan Pemaafan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.* Jurnal Studia Insania. 4(2).

Natasya, G. Y., & Susilawati, L.K.P.A (2020). *Pemaafan pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran.* Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 1(3), 169-177.

Padyab M; dkk. (2012). *Factor Structure Of The Farsi Version Of The Ways Of Coping Questionnaire*. Journal Of Applied Social Psychology. 1-13.

Rasyid, M. R. (2013). *Kekerasan di Layar Kaca*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara

Sarafino,E.P. (2008). *health pscychology*. Singapore : john willey&sons, inc.

Silvia, A. (2020). *Dampak Verbal Abuse Orang Tua Terhadap Emosi Anak di Perumahan Mutiara Mayang RT 34 Kelurahan Mayang Mangurai Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi.* Skripsi. Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.

Suarajogja.id. (2022). *Hingga 2021* *Pemkot Yogyakarta Catat Terjadi 245 Kasus Kekerasan di Wilayahnya, Korban Paling Banyak Perempuan*. Diakses pada Juli 2022. <https://jogja.suara.com/read/2022/03/08/204049/hingga-2021-pemkot-yogyakarta-catat-terjadi-245-kasus-kekerasan-di-wilayahnya-korban-paling-banyak-perempuan>

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, Neeufeld, Shorey, Roberts, & Robert (2005). *Dispositional forgiveness of self, others, and situations.* Journal of Personality, 73, 313–359.

Thompson,L.Y., & Snyder,C. (2005). *Heartland Forgiveness Scale*. Department of Psychology, University of Nebraska.

Wanti, Y. Widianti E, dkk (2016). *Gambaran Strategi Koping Keluarga dalam Merawat Anngota Keluarga yang Menderita Gangguan Jiwa Berat*. 89-97.

Worthington, E.L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York : Routledge Taylor & Francis Group.